जीना सीखिए

क्या आपको ऊब और घुटन अनुभव होती है ? काम मे मन नहीं लगता ? जीवन रसहीन लगने लगा है ? काम के बोझ से दब-कुचले महसूस करते रहते हैं ? स्मरण शक्ति कमजोर हो गई है ? बात-बेबात क्रोध का ज्वालामुखी आपके भीतर फूट पडता है ? भयभीत रहते हैं ? बदनामी से बचाव का कोई उपाय नही सूझ रहा ? नौकरी छूट जाने से परेशान हैं ? आए दिन की बीमारियों से तग आ चुके हैं ? हर समय अशात और क्लात रहने लगे हैं ? क्या मुस्कराहटें आपका साथ छोड चुकी हैं ?

चाहे जसी भी स्थिति हो, उससे आप निश्चित रूप से उबर सकते हैं। उबरने के सरल और अचूक उपाय ही इस पुस्तक मे बताए हैं—सुप्रसिद्ध विचारक तथा आरोग्य-मदिर के सचालक और 'आरोग्य' के सपादक विट्ठलदास मोदी ने।

रसहीन जीवन मे रस-सचार करने के
व्यावहारिक तथा अनमोल उपाय

हिन्द पॉकेट बुक्स प्राइवेट लिमिटिड
जी० टी० रोड, शाहदरा, दिल्ली-११००३२

जीना सीखिए

विठ्ठलदास मोदी

दो शब्द

आपके जीवन का हर क्षण किसी न किसी कर्तव्य से बंधा हुआ है, इसलिए प्रत्येक काम, कर्तव्य समझकर अपनी पूरी योग्यता के साथ कीजिए। काम को खुशी-खुशी करने से शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ती है।

अपने को हर परिस्थिति के अनुकूल बनाइए, अपनी समूची शक्ति का उपयोग करके परिस्थिति के स्वामी बनिए। छोटी से छोटी चीज को भी पूरी तरह से समझने की कोशिश करनेवाला व्यक्ति ही बड़े-बड़े काय सफलतापूर्वक करता है। कोई काम कीजिए, अच्छी तरह कीजिए। काम को अच्छी तरह कर सकने की अनुभूति मानददायी होती है।

काम तो आपको आत्म निर्भरता, क्षमता, श्रम, नेतृत्व की और काय करने की शक्तियों को बढ़ाने का मौका देते हैं। काम को खुशी खुशी और मौज से कीजिए। प्रत्येक सध्या आपकी नई सफलता देखे। आज का दिन आपका है, आप उसके स्वामी हैं, आप उसका उपयोग अच्छे कामों मे और दूसरों की सहायता के लिए कर सकते हैं यह आपके वश में है।

यदि आपका ध्येय सिर्फ ऊपरी तड़क भड़क के चक्कर में न पड़कर काम को गहराई और मजबूती से करने का है, तो आप इसकी

परवाह और चिन्ता न करें कि आपके काम को लोगों की सरा और अनुमोदन प्राप्त है अथवा नहीं।

जिस शक्ति भजन और सफलता के आप सपने देखते हैं उ जाना जा सकता है कि आप क्या बनेंगे। आपके सपनों की दिशा ही आपको अपनी शक्ति का ज्यादा से ज्यादा प्रयोग करने और से जुटे रहने के लिए प्रेरित करती है। आपने अब तक जो किया है आप आज भी उससे अच्छा और अधिक कर सकते सम्भावना आपके सामने खड़ी है ईमानदारी से काम करने की स शानदार मौका की आपको कभी कमी न होगी।

अपना ध्येय महान बनायें और सामने आए हर काम को म समझकर करें। संसार आपके द्वारा किए गए कामों का बरबस म कहने लगेगा। याद रखें धीरज से लगे रहकर ही आप अपनी च जगह पर पहुंच सकते हैं।

यही इस पुस्तक का सन्देश है और इस सन्देश के अनुसार आ विकास का मेरा यह हार्दिक प्रयत्न है।

आरोग्य-मन्दिर

गोरखपुर

—विट्ठलदास मं

जीना सीखिए

१
जीने की कला

आज की दुनिया एक अजीब खिचाव की हालत स गुजर रही है। लोग बहद परेशानी, घबराहट और जल्दी म रहते हैं। लोग चलते ही रहते हैं आराम करने की फुरसत नही पात, फिर भी 'और जल्दी' के कोडे उनकी पीठ पर लगते ही रहत हैं। पचास साल पहल जब यात्रा ऊटगाडी या घोडागाडी से होती थी, लोग सवारी न मिलने पर कई घटे क्या कई दिन आराम से सवारी का इतजार करत थे। पर आज ? आज तो ट्राम या बस छूट जाने पर अगर दूसरी ट्राम के लिए पाच मिनट भी इतजार करना पडता है तो आदमी बेचन हो उठता है।

हमारी यह जल्दबाजी हम कहा ल जाकर पटकेगी ? इस समय मुझे एक चीनी अफसर की बात याद आ रही है जो कुछ सालो पहल अमेरिका गया था। न्यूयार्क पहुचने पर राज्य के पदाधिकारियो ने उसका शानदार स्वागत किया। अपने पूर्वी मित्र के सामने अपन आवागमन के साधनो की श्रेष्ठता दिखाने के लिए उन्होने उस जमीन के अदर चलनेवाली रेल से सफर कराना तै किया। जब वे स्टेशन पर खडे गाडी का इतजार कर रह थे तो

उन्होने उसी समय गुजरनेवाली एक पैसजर ट्रेन को छोड दिया और फिर एक्सप्रेस पकडी। उन्होने अपने मित्र को बतलाया कि एक्सप्रेस उनके चार मिनट बचा देगी।

चीनी अफसर ने कहा, "इसका मतलब यह है कि हम लोग उस जगह चार मिनट पहले पहुच जाएगे ?"

"जी हा आप बिलकुल ठीक समझ रहे है।"

"तो इस प्रकार चार मिनट बचाकर आप उसका क्या उपयोग करते है ?"

इसी तरह हम लोग समय बचाने की बात हमेशा करते रहते है, पर देखते है कि हमारे पास किसी काम के लिए समय नही है। हमे मालूम नही कि हम आराम और शान्ति कैसे मिल सकती है जबकि हमें आज इनकी सख्त जरूरत है।

मेरे एक मित्र ने बतलाया कि उनके एक सम्बन्धी ने एक पिजरे म तोता के कुछ बच्चे पाल रखे थे। बच्चे बडे हो गए तो वे उनका पिजडा मैदान म ले गए और एक एक तोते को निकालकर आकाश म उडा दिया। तोतो ने पर फैलाए और नीले आसमान की ओर बढे। कुछ देर बाद उन्होने देखा कि तोते उडने म कठिनाई अनुभव कर रहे है और उतर रहे है। वे उतरे और उस सम्बन्धी के तथा पिजडे के चारो ओर चक्कर काटने लगे। धीरे धीरे वे और नीचे आए और अन्त म एक एक करके कुछ उनसे टकराए और कुछ पिजडे से और जमीन पर हाफ्ते हुए गिर गए। वे अपनी नैसर्गिक बुद्धि द्वारा उड तो गए पर उतरना उन्होने नहीं सीखा था।

यही बात हमम से अनेको के सम्बन्ध मे कही जा सकती है। हम उडना तो जानते है, पर हम अपनी रफ्तार को धीमा करना और आराम करना नही जाना। हम जीने की कला सीखनी चाहिए। यदि आप मानसिक और आत्मिक शान्ति की तलाश म है तो आपको

आराम करने का तरीका जानना चाहिए। आप काम से कितना भी घिरे क्यों न हों आपको सारे दिन म कुछ ऐसे क्षण मिल ही सकते हैं जब आप आराम कर सके। अगर आप जिन्दगी के लिए घबराहट म न रहे तो अपना देख भाल वह खुद कर सकती है।

अमेरिका के प्रेसिडेंट कालविन कूलिज के बारे म कहा जाता है कि एक दिन जब वे आफिस म बैठे काम कर रहे थे तो उनकी तबीयत जरा आराम करने की हुई। वे एक आरामकुरसी पर लेट गए और उन्हें नींद आ गई। बड़े-बड़े लोग प्रेसिडेंट से मिलने को बाहर खड़े थ, यह देखकर प्रेसिडेंट का सेक्रेटरी घबरा रहा था। पर प्रेसिडेंट को जगाने की हिम्मत उसकी नहीं होती थी। थोड़ी देर बाद जब प्रेसिडेंट जागे और उन्होंने सेक्रेटरी का घबराया हुआ चेहरा देखा तो पूछा क्या, अमेरिका है तो अपनी जगह पर ही?"

संभवत हम जिन्दगी से चीजों को ज्यादा कीमती समझते ह। हम काम के बीच म सो तो नहीं सकते पर अपने दिमाग को काम के बोझ से दूर कर कुछ क्षण के लिए किसी ऐसे दृश्य को याद कर सकते हैं जिससे हमे शान्ति मिलती हो। मैं एक मिल के मैनेजर को जानता हू, जो अपनी टेबल पर सुन्दर-सुन्दर दृश्यों के चित्र रखते हैं। जब वह थकान का अनुभव करते हैं तो उन्ह देखते ह। अपनी भावनाओं म व उन दृश्यों के स्थान पर पहुच जाते हैं और इस प्रकार कुछ ही क्षणों म वे अपने को आराम म पाते और ताजा हो जाते हैं।

आसमान की ओर देखिए और वहा बादलों का खेल देखिए। नदी, पहाड़, पेड़ पौधे और ताराभरी रात को याद कीजिए। इनका असर आपके शरीर दिमाग और आत्मा पर बहुत अच्छा पड़ेगा। वन फूलों की याद कीजिए, व आपकी तरह जी तोड़ मेहनत तो नहीं करते, फिर भी खिलते हैं। व दौड़ धूप परेशानी म नहीं रहते

फिर भी बढते हैं। सुन्दरता उनको घेर लेती है और वे अपनी मीठी सुवास धीरे धीरे जगत् में फैला देते हैं। शांतिमयी प्रकृति आपको शांत रहने का पाठ पढ़ाती है।

हम अपने घर पर भी अधिक समय बिताना चाहिए। आज तो घरो ने सराय की जगह ले ली है। बडे-बडे शहरो के घर होटल या रेस्त्रां से अधिक नहीं हैं जहा जब जाए नाश्ता और खाना मिलता है। और वह सोने की एक जगह भी है। हम जो शांति घर में मिल सकती है उसे हम भूल गए हैं। हमारा खयाल है कि हम हमेशा कुछ करते रहे हमेशा कहीं जाते रहे। सिनेमा थियेटर, मैच, ब्रिज के पीछे हम दौडते रहे। हम घर पर थोडा अधिक समय बिताना चाहिए। कुटुंब के लोगो से परिचित होना चाहिए। मैं एक प्रांत के एक ऐसे मुख्यमंत्री को जानता हूं जिन्हें बडा काम रहता है, उन्हें रोज कहीं न कहीं लेक्चर देने जाना पडता है, पर वे सप्ताह मे दो दिन की संध्या अपने घर पर ही बिताते हैं। उस दिन की संध्या के लिए उन्हें कहीं कोई बुलाता है तो कहते हैं कि आज की संध्या का समय मैं पहले ही किसी दूसरे को दे चुका हूं।

पुराने ज़माने में ज़िन्दगी को जब लोगो ने घबराहटवाली और तेजी से भरी हुई नहीं बना रखा था तब लोगो का आपस में भाई-चारे का सम्बन्ध भी आज की बनिस्बत अधिक था। उसमे एक कला थी। पर आज की ज़िन्दगी में उस सम्बन्ध मे मिलनेवाले प्रेम और खुशी की हमे सबसे ज्यादा जरूरत है। आज जरूरत है कि बाप अपने लडके लडकियो के साथ घर के पीछे की जगह में जाए और उनके साथ गेंद खेलें। वह घर भी क्या घर है जहा लडकी अपने पिता को अपने स्कूल मे हुए जलसे की बात न बता सके और लडका न बता सके कि उसके कालेज मे आए मेहमान ने अपने लेक्चर मे क्या कहा।

वह जिन्दगी ही क्या जिसमे ईश्वर की उपासना के लिए समय न हो ! हम काम से कितने ही लदे क्यो न हो, हमे कितना ही ज्यादा काम क्यो न करना पडता हो, हम थोडा-सा समय नित्य ईश्वर प्रार्थना के लिए निकालना ही चाहिए। उसकी शरण म कुछ ही समय के लिए जाने से शाति अवश्य मिलती है। उससे जीने की कला हाथ आती है।

२

जीवन का आरम्भ

मेरे भाई विश्वनाथ ने, जिसकी उम्र केवल पन्द्रह वर्ष है कहीं पढ लिया था कि 'जिन्दगी चालीस वर्ष की उम्र से आरम्भ होती है' और मुझसे आकर पूछने लगा क्यों भैया क्या जिन्दगी चालीस वर्ष से शुरू होती है? मैं सोचने लगा कि लेखक का अच्छा विश्वास है कि सर्वोत्तम समय तो अब आया है जिसकी प्रतीक्षा की साधना में ही पिछला समय बीता है। ठीक ही है हम जीवन को जब से आरम्भ करना चाहें तभी वह आरम्भ होता है। वह समय बीस चालीस साठ अस्सी किसी भी उम्र में हो सकता है। मैं जब तक साचू-साचू कि फिर उसने अपना प्रश्न दुहराया 'भैया, जिन्दगी के शुरू होने से क्या मतलब है? अपनी अम्मा तो साठ वर्ष की ही हैं पर उसकी जिन्दगी तो शुरू हो गई है मेरी भी तो शुरू हो गई है।

तुम समझते हो कि जिन्दगी शुरू हो गई है। मेरा तो ख्याल है कि तुम बिना समझे ही यह कह रहे हो।

साबित न कर दो कि तुम अकेले कहीं भी आ-जा सकते हो, तब तक तुम क्या समझोगे कि तुम्हारी जिन्दगी शुरू हुई है ?

विश्वनाथ की आंखें चमकने लगीं। उसने कहा 'हां भैया ! क ठीक हो।'

मैंने उस वक्त उसे बताया नहीं पर वह जीवन का सच्चा आरम्भ नहीं होगा वह तो जीवन शुरू करने के लिए आई चेतनता की एक लहर मात्र कही जाएगी।

ऐसी अनेक लहरें जीवन में पैदा होती हैं तब कहीं जिन्दगी शुरू होती है। मेरे भी जीवन में ऐसी अनेक लहरें आई हैं। बचपन की बात है। मैं घर के नजदीक एक अखाड़े में कुश्ती लड़ने जाया करता था। यह अखाड़ा एक काली मन्दिर के अहाते में था। एक दिन मैंने देखा कि किसीने मन्दिर की चहारदीवारी पर गेरू से सुन्दर सुन्दर अक्षरों में कितने ही पद लिख दिए हैं, उनमें से एक यह भी था

उन्नत रहा होगा कभी जो हो रहा अवनत अभी,
जो हो रहा अवनत अभी उन्नत रहा होगा कभी।
हसते प्रथम जो पद्म हैं तम पंक में फंसते वही
मुरझे पड़े रहते कुमुद जो अंत में हसते वही॥

इस पद्य ने मेरे अंतर को भंकृत कर दिया। मैं इसपर एक दार्शनिक की भांति विचार करने लगा कहना चाहिए एक बाल-दार्शनिक की तरह। मैं उस वक्त बहुत छोटा था। वह भी मेरे जीवन शुरू करने के रास्ते में एक लहर थी।

दूसरी लहर तब आई जब मैंने अपना घर छोड़ा और कलकत्ते आ बसा। और तीसरी तब आई जब मेरी पहली नौकरी छूट गई थी। उस समय तो मैं किंकर्तव्यविमूढ़ सा हो गया था। मैंने सोचा, अब घर वापस चलना चाहिए। मेरी इच्छा और घबराहट को देख-कर मेरी पत्नी ने धीरे से पूछा, "यहां से चलना क्यों चाहते हैं ?'

मैं अपने एक पड़ोसी के एक लड़के की बात जानता हूं। व
डाकखाने मे क्लर्क का काम करता था। उसे जासूसी उपन्यास पढ़
और संकेत लेखन विधि द्वारा लोगों की बातचीत और वक्तत
लिखने का बेहद शौक था। डाकखाने का काम करने में भी वह का
निपुण नही था, उसे कई तरक्कियां मिली थी, पर एक दिन उस
अपनी नौकरी छोड दी और अब वह एक राज्य की पुलिस के
खुफिया विभाग में उच्च अधिकारी है।

जीवन तब आरम्भ होता है जब आपको दिखाई देने लगता है
कि आप जिन्दगी से क्या चाहते हैं, क्या करना चाहते हैं और
खुद क्या बनना चाहते हैं। उसी समय आपकी जिन्दगी के शु
होने का साहसपूर्ण काय आपके लिए आरम्भ होता है। यह साफ
साफ समझ सकना आसान नहीं है, पर यह अत्यन्त आवश्यक है
इसके लिए जरूरत है कि हम अपने को समझें कि हम क्या पस
करते हैं और क्या चाहते हैं। इसमे वर्षों लगते हैं। आदमी जवा
से प्रौढ़ावस्था को प्राप्त होने लगता है तब जाकर वह समझ पात
है कि वह अपनी जिन्दगी को किस सांचे मे ढाल सकता है। अप
पर आस्था जमाने के लिए, जो मैं चाहू कर सकता हू, बन सक
हू, पर विश्वास करने के लिए हिम्मत की जरूरत होती है। इस
बाद ही हम अपनी जिन्दगी शुरू कर सकते हैं जिन्दगी में बड़े का
तभी शुरू होते हैं।

सभवत आपने अपनी शक्तियां तोल ली हैं। यदि नहीं
आपको बचपन यही समझता है कि आप क्या कर सकते हैं। क
बन सकते हैं। कौन-सा काम आपकी जिन्दगी को खुशी से
सकता है। बस, इसका आप निश्चय कीजिए, अपने निश्चय
अपना लक्ष्य बनाइए और उसे पाने के लिए आपका हर क्षण क
में लगे। बस, आपकी जिन्दगी शुरू हो जाएगी।

जि़ंदगी आपकी है इसलिए आप खुद ही जवाब दीजिए कि
र इससे क्या चाहते हैं ? किस चीज से आपको ज्यादा से ज्यादा
ी मिल सकती है ? बस, उसके लिए काम आरम्भ कीजिए। यह
य आपके लिए मज़ाक हो जाएगा। जि़ंदगी आपको साहसिक
यों की रंगभूमि प्रतीत होगी।

तो जि़ंदगी कब शुरू होती है ? आप इसे अभी शुरू कर
ते हैं। तो उसका जवाब होगा आपकी वह उम्र जो इस क्षण
पकी है।

३

सजीवनी आशा

क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति से मिले हैं जिसका जीवन आ
से भरा पूरा हो ? जो जीने की कला जानते हो ? कितनी ख
होती है उससे मिलकर ! सचमुच आशा—ईश्वर का मनुष्य
दिया हुआ सबसे बड़ा वरदान है। आशा और कला से परि
जीवन बिताना इस वरदान का आदर करना है।

आशा के समान मधुर एवं शक्ति देनेवाला दूसरा शब्द शा
ही शब्दकोश में मिल सके। जब हमारे जीवन में आशा ईश्वर
विश्वास के फलस्वरूप प्रस्फुटित होती है तो कोई व्यक्ति काय
उसका फल हम निराश नहीं कर सकता। आशा जीवन के f
सबसे बड़ी शक्ति है। यह हम सभी असफलताओं से बचाती
हमारे जीवन में कभी अवसाद नहीं आने देती और इस बात
प्रतीति कराती है कि जो ईश्वर में विश्वास करते हैं उनकी सहाय
ईश्वर करता है—जो खुशी-खुशी अपना कर्तव्य पालते हैं उ
ईश्वरीय सहायता मिलती ही है।

कुछ साल पहले मेरे दो सुपरिचित व्यक्ति करीब कर
एक ही तरह की बीमारी के शिकार हुए। पहला दो सप्ताह
अच्छा हो गया और दूसरा बीमार पड़ने के तीसरे दिन ही
गया। बीमार पड़ते ही वह जीवन से निराश हो गया था जब
पहले को जीने की पूरी आशा थी। उसने निराशा का यह भाव,
बीमारी उसे मार सकती है एक क्षण के लिए भी अपने हृदय
नहीं आने दिया।

जब जीवन किसी काम में लगा होता है तब तो आशा की औ
भी जरूरत होती है। एक व्यापारी को मैं जानता हूं जिसे व्याप

एक बार बडा घाटा लगा और हालत एसी पदा हुई कि यदि ई उस रुपया उधार न दे तो उसे अपना व्यापार बद करना पडे। सब घाटे की बात सब जानते थ, फिर भी उसने हिम्मत की और पने एक पुराने महाजन के पास गया। उससे उसे आवश्यक रुपया धार मिल गया। कुछ ही समय म व्यापारी का व्यापार चमक या और उसने महाजन का सारा रुपया वापस कर दिया। रुपया दा करते समय व्यापारी ने अपने महाजन को इस बात के लिए यवाद दिया कि उसने उसे बिना किसी बधक के रुपया दे दिया ा। उसे पता नही था कि महाजन ने उसकी आंखो म उसकी आशा पढ ली थी जो किसी भी कीमती चीज से अधिक कीमती होती है। वह समझ गया था कि यह व्यापारी विश्वास और आशा र्वक काम करता रहेगा और निश्चित रूप से फिर सफल होगा।

ईश्वर म विश्वास स पदा हुई आशा और इस विश्वास स पदा हुई आशा कि जो ईश्वर करता है वह हमारे भले के लिए करता है, टिकता है और यही आशा सशक्त होती है। इस आशा का रचलित आशावाद से कोई मुकाबला नहा है। यह आशा दुनिया की सारी बुराइया सारी समस्याओ का मुकाबला करता है पर कभी किसीक प्रति कटु नही होन देती। इस आशा की जड म दुनिया के प्रत्यक प्राणी के लिए प्यार रहता है। निश्चय ही जो ईश्वर म विश्वास करता है उस कभी निराश नहा होना पडता।

आशा का दूर दनाने के लिए आशा पैदा करनी होती है। गिरते हुए आदमी को उठाने के लिए ऊपर दखना होता है। जब मनुष्य में यह भावना पदा होने लगे कि जीवन तुच्छ है छोटा है, तो उसे कोई बडी चीज देखनी चाहिए। ऐसी ही अवस्था म एक व्यक्ति ने पहाडो की यात्रा की और जीवन के प्रति उसका दृष्टिकोण बदल गया। उसने जीवन को महान माना और जीवन के

और उनकी शोभा बढ़ती गई।

जीवन की आध्यात्मिक उलझनों को सुलझाने के लिए, जीवन को ऊंचा उठाने के लिए कई बार सुन्दर दृश्यावली से परिपूर्ण स्थानों में जाने, शान्तिपूर्ण भोजन करने, शुद्ध हवा में रहने और कुछ अच्छी चीजें देखने की आवश्यकता होती है। इसीलिए धर्मशास्त्रों में जगह जगह पर उपवास का विधान है और बद्रिनाथ, केदारनाथ और रामेश्वरम् जैसे तीर्थस्थान समुद्र तट पर एवं ऊंचे शिखरों पर बने हुए हैं। इन स्थानों की शान्ति शरीर और मन दोनों के तनाव को दूर करने में सहायक होती है।

सभी धर्मग्रन्थ — गीता, रामायण आदि का पाठ आदमी को ऊंचा ही उठाता है। इनके अध्ययन व अवगाहन करने पर मनुष्य को लगता है कि वह संसार के इस भौतिकवादी वायुमंडल से निकल कर आत्मानुभूति के भिन्न एवं शान्त वातावरण में पहुंच रहा है। सभी धर्मोपदेश मनुष्य को बड़ा बनाने, ऊंचा उठाने, जीवन देने वाला संजीवन होता है। इनको पढ़ते रहने या सुनते रहने वाले पर कभी वह अवसाद नहीं आता जो निराशा को जन्म देता है।

आशा बांटी जा सकती है पर यह काम वही कर सकता है जिसके जीवन में आशा का दीप पूरे प्रकाश से जगमगाता रहता है। आशा के अग्रदूत होने का मतलब है लोगों को निराशारूपी राक्षसी के हाथों पिटने से बचाना। जो लोगों को निराशा को पीटना सिखाता है वह बड़भागी है। जीने की कला से वह परिचित है।

जब आकाश काले बादल से आच्छादित रहता है तब भी सूर्य चमकता रहता है। हमें भले ही दिखाई न दे पर ईश्वर का हाथ हमेशा हमारी सहायता के लिए खड़ा रहता है। अतः आशा को कभी न छोड़िए। पूर्ण आशावान रहिए आपकी आशा को देखकर दूसरे भी आशायुक्त होंगे। आशा संक्रामक होती है।

: ४ :

नये-नये विचार

कालेज छोडने के बाद पहले मैं जिन लोगों के संपर्क में आया उनमें एक सज्जन ऐसे भी मिले जो तीव्रबुद्धि, कामों से भिड जाने वाले तथा व्यस्त राजकर्मचारी थे। उनका लगभग एक दर्जन बडे-बडे व्यवसायों से गहरा संपर्क था। इन सबका उनके कंधे पर भारी बोझ था। परन्तु इससे उनको कभी दिक्कत नहीं मालूम हुई।

कभी-कभी काम से मुझे उनके साथ देहात में घूमने और उनके विभिन्न व्यवसायों को देखने का मौका मिलता था। उनकी असीम कार्यक्षमता तथा उनके सदुत्साह से भी बढकर अधिक असर जिस बात का मुझपर पडा वह था कागज और पेंसिल का उनका रह-रहकर इस्तेमाल करना।

जब वह कार से जाते बराबर अपने पास एक नोटबुक रखते। उनके कोट के सामने की पॉकिट में एक पेंसिल रहती। जब हम कार में बातचीत करते हुए जाते होते, वे अचानक कह उठते, 'एक मिनट के लिए ठहरने की कृपा करें।' पेंसिल पाकेट से निकल पडती और वह उस समय यकायक मन में आए हुए विचारों को नोट कर लेते।

एक बार मैंने उनसे इस लिखने की आदत के बारे में पूछा। उन्होंने जो उत्तर दिया उसे मैं कभी भूल नहीं सकता।

यदि आप विचार के पक्षी को, वह जब और जहां प्रकट हो, पिंजडे में बंद न करेंगे, तो वह संभवतः सदा के लिए आपके पास से उडकर चला जाएगा। कुछ भी हो, उसे लिख डालें, उसे फौरन लिखें। बाद में उन दस में से नौ को खारिज कर सकते हैं। लेकिन अगर आप उन दस में से एक भी बचाकर रख लेंगे तो उससे लाभ

उठाएंगे। इसलिए जब कभी आपके सामने नया विचार आए या न
बात दिमाग में पैदा हो अथवा आप कोई नई चीज करें तो उ
कागज पर लिख डालें।

इससे आपका मस्तिष्क हमेशा नये विचारों को ग्रहण करने
लिए खुला रहेगा।

तब से मैंने अनेक व्यवसायियों के साथ काम किया है जिनमें
से कुछ सफल व्यवसायी प्रसिद्ध हुए है, और कुछ को उतनी सफ
लता नहीं मिली है। मैंने देखा है कि सफलता प्राप्त करनेवाल
में सभी कागज और पेंसिल का खुलकर इस्तेमाल करनेवाले थे।

मुझे एक ऐसा आदमी मिला जो यह डींग मारता था कि उसकी
स्मृति इतनी तीव्र है कि उसे किसी बात के लिखने की जरूरत नहीं
पड़ती। मैंने उसे देखा कि वह कुछ न कुछ याद करने की हमेशा
कोशिश करता रहता था और इस तरह उसने काफी समय गंवा
दिया जिसे वह रचनात्मक कार्यों में लगा सकता था।

मस्तिष्क के विषय में यह न समझना चाहिए कि वह किसी बात
को ढूंढने में पुस्तकालय का काम करेगा अथवा अपने काम के लिए
हम जिन तथ्यों की आवश्यकता पड़ती है उनका वह गोदाम है।
मस्तिष्क का कार्यक्षेत्र बहुत ऊंचा है। रचना समन्वय, संघटन प्रेरणा
देना और निर्णय करना—ये उसके श्रेष्ठ कार्यों में से हैं। ये काम
उससे लीजिए।

कागज और पेंसिल खरीदकर तथ्यों के लिख डालने में उनका
इस्तेमाल करना मन में बेकार बातों को इकट्ठा करने की अपेक्षा
बहुत अधिक सस्ता है। यह एक विज्ञानसम्मत दृष्टिकोण है जिसे
गत कुछ वर्षों से मनोवैज्ञानिक एक मन से स्वीकार करने लगे हैं।

५

मैत्री

कभी मैंने बच्चा की एक पत्रिका म एक कहानी पढी था। वह या है—चीन के एक हिस्से म कुछ सिपाही यात्रा कर रहे थे। एक दिन रात होने पर वे एक सूख नाले के निकट ठहरे। रात को थककर जब व सो रहे थ तो अचानक उन्होंने य शब्द सुने 'सूखे नाल की तह से मुट्ठी भर पत्थर उठा लो। एसा करन पर तुम्ह सुख भी होगा और दुख भी।

सिपाहिया ने वैसा ही किया और सवेरा होते-होते वे अपनी यात्रा पर चल पडे। दोपहर को जब उन्होंने भोजन के लिए यात्रा स्थगित की तो एक सिपाही ने अपनी जेब म स वे पत्थर निकाले। सूय के प्रकाश म वह देखता क्या है कि वे पत्थर नही हीरे और लाल हैं। दूसरे सिपाहिया ने भी देखा, उनकी जेबा म भी पत्थर नही, हीरे और लाल थे।

तब उन्होंने सोचा कि जिसने यह कहा था कि नाले की तह से मुट्ठी भर पत्थर ले लो तो तुम्ह सुख भी होगा और दुख भी, सत्य ही कहा था। उस समय तो व इन शब्दा का अथ नही समझ सके थ, पर अब अथ स्पष्ट हो गया था। वे खुश थे कि उन्हें हीरे मोती मिल और दुख था कि क्या मुट्ठी भर ही लिए।

ठीक ऐसा ही दुख-सुख जीवन की अनेक चीजा के साथ जुडा होता है। मर अपने शिक्षाकाल की बात है। कालेज म अध्ययन की सारी सुविधाए मुझे प्राप्त थी पर मैं उस समय कक्षा की किताबा की सूखी तह से हीरे मोती चुनने के लिए प्रयत्नशील नही था। उनकी ओर मैं कम ध्यान देता और कहानियां लिखन, उपयास, कविताए पढन, हस्तलिखित पत्रिकाआ का सपादन करन, कवि-

सम्मेलनो में जाने, फुटबाल खेलने, कसरत करने और साथ पढ़ने वाले लड़कों के सम्बन्ध में चर्चा करने में अधिक रस लेता। कालेज जाने का मुख्य ध्येय है शिक्षा प्राप्त करना—उसकी ओर से मैं उदासीन था। मेरा खयाल है कि कालेज में पढ़नेवाले युवकों में से प्रायः नब्बे प्रतिशत युवक अपना समय मेरी ही तरह गवां देते हैं। फिर उनको मुट्ठी भर शिक्षा उन्हें सुख और दुख दोनों देती है। सुख तो यह है कि कुछ तो उन्होंने सीखा ही और दुख यह कि सारी सुविधाएं रहते भी उन्होंने समय का सदुपयोग नहीं किया—पूरा लाभ नहीं उठाया।

मैत्री स्थापित करने के सम्बन्ध में भी लोग यही करते हैं। किशोरावस्था से जवानी तक जब हम बनते होते हैं, हम मैत्री स्थापित करने—मित्ररूपी हीरे-मोती जोड़ने के अनेक मौके मिलते हैं पर हम अपनी लापरवाही के कारण या जल्दबाजी में उन सुयोगों से लाभ नहीं उठाते। मेरा अपना खयाल यह है कि अपने मन के बढ़िया आदमियों को खोजने और उनसे मैत्री स्थापित करने जैसा अधिक कीमती कोई अन्य संग्रह-कार्य नहीं है। मेरे इस कथन की सत्यता साबित तब होती है जब बुढ़ापा आता है। उस समय जीवन की अन्तिम मंजिल पर अफसोस करने पर हो भी क्या सकता है!

जो मैत्री स्थापित करना जानता है वह मित्रों की संख्या से कभी संतुष्ट नहीं होता। उसका यही असंतोष उसका चिरसुख बनता है। श्री जगदीशप्रसादजी की अपने शहर और प्रांत के सैकड़ों ही लोगों से मैत्री है। वे एक पत्र के संपादक हैं, और अच्छे वक्ता। उनके ये कार्य कम रोचक नहीं हैं पर मित्र बनाने की फिक्र में वे हमेशा रहते हैं। मैंने एक दिन उनसे कहा, जगदीशप्रसादजी, आपने तो जीवनपथ पर मिले सभी रत्नों को चुन लिया है!

उन्होंने थोड़े अफसोस के साथ उत्तर दिया 'नहीं मित्र, ऐसे

अनेक अच्छे व्यक्तियो को मैं अपना नही बना सका जिनसे मैत्री स्थापित कर सकना मेरे लिए सभव था।'

'पर आपके जितने मित्र तो किसीके नही हैं।"

"आपका यह कहना तो सत्य है, पर मुझे कई ऐसे मित्र और मिल सकते थे जो मुझ गरीब के बुढापे के इन दिनो को अपनी आत्मीयता की मधुरता से अधिक सरस बना देते।"

मैंने उनसे उनके मैत्री स्थापित करने के रहस्य को पूछा, तो वे बोले

"जो अपने साथ के गरीब, कुचले हुए लोगो को अपनी सहानुभूति, रक्षा और प्यार नही देता उसे सच्चे मित्र कभी नही मिलते।'

अमरिका की एक पत्रिका मे एक पत्रकार ने फोड मोटर कपनी के मालिक श्री हनरी फोड से उनके अतिम दिनो म की गई अपनी एक मुलाकात का एक लबा बयान छपवाया था, उसमे कुछ आवश्यक अश मैं यहा आपको भेंट करता हू।

पत्रकार ने पूछा, "आपको सभी सुख प्राप्त हैं, आपके पास धन भी है यश भी आपने कम उपाजन नही किया। बडे-बडे काय सपादन करने का आपको गौरव भी है, पर क्या कोई ऐसी चीज भी है जिसे आप समझते हैं कि आपको नहीं मिली ?

' यह आप ठीक ही कहते हैं कि मुझे धन भी मिला और यश भी पर मुझे एक बहुत कीमती चीज नहीं मिली वे हैं मित्र। यदि मुझे अपना जीवन फिर से शुरू करना पडे, तो मैं मित्रो की तलाश करूगा। मेरे धन ने मुझे लोगो से दिल से मिलने नही दिया। और अब मैं महसूस करता हू कि मेरा कोई सच्चा मित्र नहीं है।

' मैं आज कुछ बढ़िया मित्रो के बदले म अपना सारा धन और मान देने को तयार हू। सच्चे मित्रो की प्राप्ति से ऊचा सुख दुनिया

म दूसरा नही है। आप मुझे फिर कहने दीजिए कि अगर मुझे जीवन फिर स शुरू करने का मौका मि। तो पहला काम जो मैं करूगा, वह होगा मित्रो की तलाश।

' आप धन दकर मित्र नही पा सकत। मित्र पा सकत है अपने को दकर—वह मैंन नही किया। मैंन अपन चारा ग्रार लोहे की एक दीवार बना ली थी—या या कहिए कि मर व्यापार और मर धन ने चारो ओर यह दीवार खडी कर दी थी जो मित्रो को मर पास तक आन स रोकती रही। वह मेरी गलती थी। यदि इसकी प्रतीति जवानी म मुझ हो जाती तो आज मेरा यह बुढापा कितना सुखमय होता!

पत्रकार ने पूछा, पर आपन तो मुझ पहन एक बार यह कहा था कि आपको आपके मित्रो ने जितनी सहायता दी किसी अन्य न नही? और उस समय आपन अपनी बातो की पुष्टि के लिए अनेक ऐसी घटनाए भी सुनाई थी जिनम आपको बहा सहायता मिली था मित्रो से?

हा, आप ठीक कह रहे है पर मैंने उनकी उतनी सहायता नही की जितनी उन्होने मेरी की। वही स मेरी गलती शुरू हुई थी। उस समय मुझे इसका ज्ञान नही हुआ कि मुझ बुढापे म एस मित्रो की जरूरत होगी जो अपना दिल खोलकर मुझसे व्यक्तिगत समस्याओ साहित्य समाज और राजनीति पर बात कर सकें जिनके पास समय का अभाव न हो, मुझसे किसी तरह का दुराव छिपाव न हो। मुझ मित्र तो मिले, पर मैंने उन्हे अपन का बाहर बाहर से ही छूने दिया कभी मैंन उन्हे अपना नही बनाया मैंने उन्हे अपना कुटुब नही बनाया।

सोचिए हेनरी फोर्ड की इन बातो के पीछे कितना दर्द है।

६

बातचीत एक कला

अधिकतर लोग बातचीत में असफल क्यों रहते हैं? इसलिए कि वे केवल अपनी ही गाए जाते हैं और दूसरों की सुनने का ध्यान कम से कम रखते हैं। ऐसे लोग बोलना शुरू करते हैं तो दूसरे लोग उनकी बातों पर धीरे धीरे कम ध्यान देने लगते हैं।

बहुत आवश्यक है कि हम हर किसीकी बातचीत को ध्यान से सुनें। यदि वे अनाप शनाप आलाप कर रहे हों तो भी हम उन्हें इतना समय तो देना चाहिए कि वे हम अपनी पूरी बात सुना सकें। बीच में कभी बाधा न डालें बल्कि इसके विपरीत, हमें उनके भावों और विचारों का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए और यदि वे कोई अच्छी बात कह जाएं तो उनकी प्रशंसा भी करनी चाहिए।

बातचीत में सफल होने के लिए कभी छोटी-छोटी बातों पर विवाद नहीं करना चाहिए और साथ ही अपने को दूसरे से अधिक विद्वान जताने का प्रयत्न तो कदापि न करना चाहिए।

जो हमसे बातचीत करता हो उसके स्वभाव तथा ज्ञान के अनुसार ही हमें अधिक या कम गंभीर बातें करनी चाहिए। यदि सामने वाला किसी विषय पर चुप हो जाता है और अधिक बोलना नहीं चाहता, तो हमें उसे उत्तर देने के लिए विवश नहीं करना चाहिए।

अत्यन्त शांति एवं नम्रता से हमें लोगों के सामने अपनी राय रखनी चाहिए। हमेशा अपने ही बारे में बातचीत करना और अपना ही उदाहरण देना ठीक नहीं है। इस दोष से हमें बचना चाहिए, क्योंकि हमेशा अपना ही उदाहरण पेश करनेवाले मनुष्य की बातों से बढ़कर उकतानेवाला अन्य कोई विषय नहीं है।

हमें कोई भी बात दावा करते हुए नहीं कहनी चाहिए और

उसमे दूसरो को मनवाने की तथा अपने को अधिक बुद्धिमान जताने की प्रवृत्ति तो होनी ही नहीं चाहिए। कठिन या समझ म न आने वाले उदाहरणो का प्रयोग नही करना चाहिए बल्कि जहा तक हो सके इस बात की कोशिश करनी चाहिए कि उदाहरण विषय के अनुकूल, छोटे और सरल हो।

यदि हमारी राय असगत न हो तो उसे किसीके सामने प्रकट करने म हम हिचकिचाहट नही होनी चाहिए। परन्तु साथ ही साथ दूसरा की बातो पर भी ध्यान देना चाहिए और उन्हे कभी अन्य मनस्क भाव से नही सुनना चाहिए।

बातचीत मे अपने को प्रमुख व्यक्ति जताने की कोशिश नहीं करनी चाहिए और न कोई सुन्दर तक खयाल म आ जाने पर उसको तुरन्त कह ही डालना चाहिए। यदि हम एक ही विषय पर अपनी ही रुचि के अनुसार बहुधा तथा बहुत देर तक बोलते रहेंगे तो यह निश्चित है कि हम सुननेवालो को उबा और असतुष्ट कर देंगे।

आपकी बात चाहे कितनी ही सुन्दर क्यो न हो, यह आवश्यक नही है कि वह प्रत्येक मनुष्य को अवश्य पसन्द आए। हम जिससे बातचीत कर रहे हैं उसकी रुचि, उसके व्यापार उसके विचार पर विशेष ध्यान रखना चाहिए। साथ ही हर बात का समय होता है। जैसा समय हो वैसी ही बातचीत करनी चाहिए।

किसी मनुष्य से बातचीत करते समय हमे स्थान, समय तथा उसके स्वभाव पर विशेष ध्यान रखना चाहिए।

जिस प्रकार बोलने का एक ढग है, उसी प्रकार समयानुसार चुप हो जाने की रीति मे भी एक कला है। चुप होकर हम स्वीकार या अस्वीकार, आदर तथा अनादर के भावो को प्रकट करते हैं। थोडे-से शब्दो म समयानुसार चुप हो जाने की कला जानकर बात चीत म हम चार चाद लगा सकते हैं।

बातचीत की कला से बहुत थोडे लोग परिचित हैं और जो लोग परिचित भी हैं, वे भी इसके नियमो को अकसर तोडते देखे जाते हैं, इसलिए सबसे सुरक्षित माग यह है कि हम बातचीत में दूसरो की बातो को अधिक ध्यान से सुनें, कम बोलें और कोई एसी बात न कह बैठें जिससे कहने के बाद हम पछताना पडे ।

७

संयम और धीरज

किसीको आपके प्रति शिकायत हो सकती है कोई किसी कारणवश आपपर नाराज हो सकता है। उसे अपनी शिकायत, अपना क्रोध बढ़ाने का मौका दीजिए उसकी मदद कीजिए। उसे अपने दिल की बात कह लेने दीजिए।

अगर जरूरत हो तो बात भी आप ही शुरू कीजिए। वह जब कहने लगे तब धैर्यपूर्वक सुनिए। बीच बीच में उसे छेड़िए नहीं, और न यह बतलाइए कि उसका सोचना या जो वह कह रहा है गलत है। आप ऐसी परिस्थिति रखिए कि जो वह कहना चाहता है पूरी तरह कह डाले। उसके कह लेने के बाद इतना कीजिए कि जो उसने कहा है उसे संक्षेप में दुहरा दीजिए ताकि उसे विश्वास हो जाए कि उसकी बातें आपने ध्यान से सुनी हैं और उसकी शिकायतें समझ ली हैं। आपके ऐसा करने से उस योग्य सम्मान का गौरव मिलेगा और वह समझ लेगा कि जो वह आपको समझाना चाहता था उसमें उसे पूरी सफलता मिली है।

गुस्से या दर्दभरी बातें सुनने के बाद उनपर तुरंत अपना मंतव्य प्रकट करना या अपनी राय जाहिर करना ठीक नहीं है। आपपर जो आरोप लगाए गए हैं वे ठीक भी हों और आप उन्हें मानने को तैयार हों तो उसी वक्त मत मानिए। उस समय सबसे अच्छा यह है कि आप कहें कि आपने जो कुछ कहा है उसपर विचार करूंगा और समझकर आपको जवाब दूंगा। मैं कल आपको आपके शाम के भोजन के समय मिलूंगा और आपने जो कुछ कहा है उसका उत्तर दूंगा। आपका इस प्रकार कहना आपके लिए बहुत लाभकर होगा। पहली बात तो यह होगी कि आपके विपक्षी का क्रोध

तब तक बहुत घात हुआ रहेगा और यदि आप अपन पक्ष म कुछ मसाला जुटाना चाहेंगे तो उन्हे जुटाने का मौका मिल जाएगा। आप उसकी भावुकता से दूर रहकर विषय को हर दृष्टि से देख भी सकेंगे। और फिर आप चाहेंगे तो उसे यह बतलान की तरकीब भी निकाल लेंगे कि वह भावना के बहाव म बहकर किस प्रकार एक बात म तार पर तार बुनकर जाली बनाता रहा है।

समय पर जिन्हें सतोषजनक जवाब सूझ जाए ऐसे बहुत कम आदमी होते हैं। पर थोडा समय मिल जाने से आप प्रतिपक्षी को उचित उत्तर दन के साथ साथ उसका इस सम्बन्ध मे भी पथप्रदशन कर सकते हैं कि वह अपने मनोवेगो को ठीक सभाले और उनका उचित उपयोग करे।

हमेशा याद रखिए कि लोगों का अपनी शिकायत कह लने की इच्छा होती है। यह इच्छा छोटे बतन म भरी अत्यधिक भाप की तरह जोर मारती और उस बतन की स्थिरता बिगाड देती है। अत एसी हालत मे बतन से भाप निकाल दने की उचित राह पकडने की तरह लोगो को अपनी शिकायत सुनान का मौका दीजिए। इस सयम और धीरज से आप कभी घाटे म नही रहगे।

८

'काल करे सो आज कर'

कुछ काय ऐसे होत है जिन्हे करना हमारे लिए आवश्यक होता है किन्तु वे काय हम अप्रिय होने के कारण हममे उन्हे टालने की प्रवत्ति पड जाती है और कभी-कभी तो हम उन्हे बिलकुल ही भूल जाते हैं। कभी कभी इस भूल से हम बहुत बडा नुकसान उठाना पडता है। नुक्सान यही तक नहीं है अप्रिय कार्यों को इस तरह टालते रहने से हमारे सामने एक और गभीर समस्या उठ खडी होती है। अपने भीतर की अप्रियता को इस तरह बढाते रहने से हमारी आत्मशक्ति क्षीण हो जाती है। रुचि का यह तीव्र आग्रह हमम ऐसा जोर पकड लेगा कि हमारे हर काय म हमारे भीतर की अप्रियता की झलक दिखाइ दने लगेगी। इस तरह अप्रिय कामा को टालते रहन से दूसरे कार्यों पर भी असर पडेगा और आपकी हर काम को करने की शक्ति क्षीण पडती जाएगी।

इतना ही नही कामो का इस तरह बराबर टालते रहन े हमारे दिमाग पर हमेशा एक भार-सा बना रहता है और फिर ह काम का हम मजबूरी की हालत म, बडी परेशानी की अवस्था और जल्दी म किसी तरह खतम करत हैं जबकि हर काम हमा आसानी स और जरा सी देर म पूरा हो सकता था। काय की चिंत असल काम से कही अधिक भयानक होती है जो हम धीरे धी जलाती-खाती रहती है।

मेरे आफिस म एक बाबू हैं जिनस पूछो कि कहो भाई क्य हाल है? तो आदतन बडी मायूसी की हालत म कहगे, 'भाई क्य बताऊ काम के मारे मर रहा हू।' और अगुली से इशारा करत हु कहेंगे इतनी इतनी फाइलें निपटान निपटात तबीयत ऊब गई है।

एक दिन मैं उनके कमरे में गया और उनकी मेज के पास बैठ गया। उनसे पूछा, "लाओ, देखूं तुम्हारे पास कितना काम है जो तुम्हें इस कदर परेशान कर रहा है।" दराज खोलकर उन्होंने मेरे सामने फाइलों का ढेर लगा दिया। सच मानिए, शुरू में तो मैं भी उस ढेर को देखकर घबराया लेकिन फिर जरा साहस करके फाइलें उलटनी शुरू कीं। देखा बड़ी पुरानी फाइलें हैं जिनमें काम कुछ नहीं है, बस जरा सा उनमें कुछ देखने की जरूरत है। इसी तरह की वे सारी फाइलें थीं जो मेरे इस भोले सहकारी के सामने पहाड़ की तरह खड़ी थीं। मैंने उनसे पूछा, "इतनी पुरानी फाइलें क्या रखे हो? इन्हें पहले क्यों नहीं निबटाते?" बड़े ही उदास भाव से बोले, "बड़ी कठिनाई है इनमें, दुनिया भर के कागज ढूंढने हैं। तबीयत नहीं करती। सोचता हूं कल करूंगा, पर वह कल कभी आता ही नहीं। इसीलिए पड़ी हुई हैं।"

मेरी समझ में सारी बात आ गई। मैंने कहा "उठिए, आप सभी पुराने कागज ढूंढ़िए। मैं आज आपका सारा काम खतम कराए देता हूं।" बड़ी मायूसी से वे उठे और मेरे बढ़ावा देने पर उन्होंने फाइलें ढूंढनी शुरू कीं। आपको आश्चर्य होगा कि छः घण्टे की मिहनत में ही उनका वह तीन महीने का काम बिलकुल खतम हो गया। वे बड़े खुश हुए। उनकी हालत ऐसी थी जैसे बच्चे को मिठाई मिल गई हो। और सचमुच मैं उनसे कहता तो वे मुझे मिठाई जरूर खिलाते, पर मैंने उन्हें न सिनेमा दिखाने को कहा, न मिठाई के लिए ही, सिर्फ एक वादा कराया कि आज से मुझे अपना गुरु बना लीजिए और मुझसे एक मंत्र लीजिए। वह यह कि जो काम आपको अरुचिकर लगता हो उसे सबसे पहले किया कीजिए।

उन्होंने मेरी बात सुनी और इतने आराम का अनुभव किया जैसे कोई विद्यार्थी पढ़ते-पढ़ते ऊब गया हो और परीक्षा समाप्त हो

होने पर आनन्द का अनुभव कर रहा हो। जरूर उनकी स्त्री ने भी उनकी खुशी देखी होगी और स्वयं खुश हुई होगी।

काम को देखकर दर्दसर या बात करनेवाले अधिकतर लोग मेरे मित्र की तरह ही होते हैं। वे अपने प्रतिदिन के काम को कल पर टालते जाते हैं और वह उनके सामने कास की तरह फूलता-बढ़ता रहता है।

अतः अरुचिकर कामों को रोज के कामों में सबसे पहले करें। इससे यह होगा कि जब तक आप उस काम को करते रहेंगे तभी तक आपको थोड़ी बहुत तकलीफ होगी, लेकिन जहां काम खतम हुआ आप संतोष की सांस लेंगे, आप दिन भर खुश नजर आएंगे। काम कर चुकने पर आप खुद ताज्जुब करेंगे कि जिस काम को आप मुश्किल समझते थे वह कितना आसान है! इस तरह सारे दिन का काम आपके लिए सरल हो जाता है।

आप भूलकर भी कभी अपनी मेज की दराज में कोई काम 'देखा जाएगा' की तख्ती लगाकर न छोड़ें। उसे उस समय तक अपनी अंगु-लियों के नीचे दबाए रखें जब तक वह खतम नहीं हो जाता।

अरुचिकर कार्यों को पहले खतम कर लेने के बहुत से फायदे हैं। क्लब में उपयुक्त वाक्य एक महिला ने मुझे एक मित्र से कहते हुए सुना। कई दिनों बाद उन्होंने मुझे एक धन्यवादसूचक पत्र लिखा। बात यह थी कि मेरी उस दिन की चर्चा से उनके पति पर बहुत गहरा असर पड़ा। घर जाकर उन्होंने सबसे पहले सारी रात लगाकर अपने अरुचिकर कामों की फौज से मोर्चा लिया और उसे खतम कर चैन की सांस ली जो उनकी आगे की जिन्दगी के लिए चैन बन गई।

एक उद्योगपति अपने उन सहकारियों से जो अपने काम में पिछड़े रहते हैं यही कहा करते हैं कि जब तुम्हारे सामने बहुत-से काम हों तो जो काम अरुचिकर लगता हो उसे सबसे पहले खतम

कर डालो।'

भारत के भूतपूर्व सेनानायक जनरल करिअप्पा अपने कामों में कितने व्यस्त रहते थे यह सभी जानते हैं पर उनका यह कथन कि 'मुझे आप कभी भी यह कहते हुए नहीं पाएंगे कि मैं बहुत ही व्यस्त हूं', हर काम करनेवाले के लिए रहनुमाई का काम दे सकता है।

दीर्घसूत्रता की भयंकर बीमारी के शिकार न बनकर जो करना हो उसे तत्काल कर डालिए। फिर आप अपने को गगन के पक्षियों की भांति हलका और मुक्त अनुभव करेंगे।

६
वास्तविक सौंदर्य

हर एक की यह स्वाभाविक इच्छा होती है कि वह दूसरों को आकर्षक लगे लोग उसे प्यार करें, सराहें, उससे मिलता जोलना को बेकरार हो। यह इच्छा पूरी करने को वह अच्छे अच्छे वस्त्र पहनता है अपने सपर्क में आनेवाले लोगों से मधुरता से बोलता है कोई कटु या अप्रिय बात कहने से बचता है। आजकल समाज की विशेषत स्कूल-कालेज में पढ़नेवाली लड़कियां अपने को सुन्दर तथा आकर्षक बनाने के लिए क्रीम पोमेड पाउडर आदि बनावटी साधनों में पैसे उड़ाती रहती हैं। घंटों लगातार बड़ी उत्सुकता से शीशे के सामने खड़ी होकर अपना रूप निहारती हैं। देखना चाहती हैं कि वे अपने को खूबसूरत तथा आकर्षक बनाने के इस प्रयास में कामयाब हुई है अथवा अभी कौन-सी कमी रह गई है जिससे उनका सौंदर्य जैसा होना चाहिए वैसा नहीं बन पाया। और इस आत्म निरीक्षण या दर्पणनिरीक्षण के फलस्वरूप उन्हें अपने में कोई कमी या अभाव दिखाई देता है तो वे तत्काल पूरा कर देने को कमर कसती हैं। इन लड़कियों की ही क्यों यह हमारे आज के युवक भी हर रोज बिला नागा मुंह पर उस्तरा चलाने अच्छी से अच्छी पोशाक पहनने और हर तरह से अपने को सजाने में जुटे रहते हैं।

आप किसी भी पत्र पत्रिका को उठा लीजिए या बाजार में चले जाइए, आपको काले को गोरा मोटे तथा भद्दे शरीर को सुन्दर सुकुमार बनाने वालों को लम्बे, घुघराले और चिकने बनाने और इसी तरह की और भी न जाने कितनी आशाएं दिलानेवाली पटेंट दवाइयों के नित नये विज्ञापन देखने को मिलेंगे। और इसमें सदेह नहीं कि ये हमारे देश के अधिकांश युवक-युवतियों के लिए विशेष आक

रण हैं, जिनका आज की सभ्यता के युग में बड़े जोरों से प्रचार होता जा रहा है। उनकी अभिरुचि इस तरह के कृत्रिम सौंदर्य-साधना के उपकरणों के प्रति अधिकाधिक बढ़ती जा रही है। बहुत-से युवक तथा युवतियां तो इस तरह के उपकरणों का प्रयोग करने से भी बाज नहीं आते जिनसे खूबसूरती बढ़ने की बात ही दूर रही उलटे शारीरिक स्वास्थ्य एवं शक्ति का ह्रास हो जाता है। उदाहरण के लिए बहुत-से युवक-युवतियां अपने चेहरे को भव्य बनाने के लिए ही आशा पर एनक लगाते हैं। इससे उनकी दृष्टि शक्ति को कितनी क्षति पहुंचेगी, इसका सौन्दर्य-साधन के उन्माद में उन्हें कोई ध्यान तक नहीं रहता। वे यह महसूस नहीं कर पाते कि अपने को इन बाजारू साधनों से सुन्दर तथा आकर्षक बनाने के मिथ्या प्रयास में उन्हें कितने अधिक आर्थिक शारीरिक, मानसिक और नैतिक नुक-सान उठाने पड़ रहे हैं।

लेकिन इसका यह मतलब नहीं कि अपने को सुन्दर तथा आकर्षक बनाने की अभिलाषा अनुचित या पाप है। आकर्षक व्यक्तित्व जीवन को सुखमय बनाने का साधन होता है। कल्पना कीजिए कि यदि आज संसार का प्रत्येक व्यक्ति आकर्षक होता तो यह संसार कितना सुखमय बन जाता ! किन्तु खेद की बात है कि आज इतना अथक प्रयास, धन का महान अपव्यय, विज्ञापित दवाइयों तथा अन्य साधनों का इतना अधिक उपयोग करते हुए भी मनुष्य अपने व्यक्तित्व को आकर्षक बनाने के सुख-स्वप्न को वास्तविकता में परिणत न कर सका। तो क्या हम इससे यह समझने लग जाएं कि मानव-जाति के सतत प्रयत्न, सौन्दर्य-साधन की समस्त कलाएं एवं विज्ञान इस मनोवांछित लक्ष्य की प्राप्ति करने में असफल ही सिद्ध हुए हैं ?

उत्तर बहुत सरल है। अधिकांश ने रास्ता ही गलत अपनाया। उन्हीं पुराने तरीकों पर चले जिनकी व्यर्थता पिछले हजारों वर्षों में

अनुभव से साबित हो चुकी है। खूबसूरती कोई बाजारू बिकती चीज नहीं है जो खरीदी जा सके। रुपये-पैसे से खरीदा गया सौंदर्य—यदि खरीदा जा सके—कृत्रिम या बनावटी ही होगा, वह असली किसी भी सूरत में नहीं हो सकता। वास्तविक सौंदर्य, जो दूसरों के लिए आकर्षण का केन्द्रबिंदु बनता है, शरीर के बाहरी आवरण या दिखावे से बहुत कम या नहीं के बराबर संबंध रखता है।

आप जरा उस व्यक्ति के बारे में ध्यानपूर्वक सोचें जिसे आप प्यार करते हैं जिसके आकर्षण ने आपके हृदय में घर कर लिया है, जिसके प्रति आपका आदर एवं अनुराग गहनतम है। क्या वह शारीरिक दृष्टि से भी उतना ही सुन्दर, आकर्षक एवं प्रिय है जितना कि आप उसे समझते हैं? संभव है कि कुछ मामलों में आप जिस व्यक्ति को सुंदर तथा आकर्षणमय समझते हैं वह शारीरिक स्वास्थ्य एवं सौंदर्य की दृष्टि से सर्वथा अनाकर्षक हो, फिर भी आप उसे सुन्दर समझते हैं।

यह तथ्य की बात नई नहीं, शताब्दियों पुरानी है कि सौन्दर्य की गहराई केवल त्वचा तक—शरीर की खाल तक—ही सीमित नहीं है, और यह कि 'सुन्दरता वही है जो सौन्दर्य की सृष्टि करती है'। इन दोनों तथ्य की बातों के उदाहरण भी आपको देखने को मिल सकते हैं। मिसाल के तौर पर एक ऐसी स्त्री को लीजिए जो शरीर से असाधारण सुन्दर और आकर्षक नारी पत्नी है। लेकिन यदि उसके प्रेमी को यह मालूम हो जाए कि वह बहुत दुष्ट स्वभाव वाली मतिभ्रष्ट और कम से विश्वासिनी है तो उसके शरीर की सुन्दरता तथा आकर्षण उस प्रेमी मार जीवन में बिल्कुल असफल होंगे। इसी प्रकार कोई दुर्विनीत, विवेकहीन और निर्दयी पुरुष, जिसे विधाता ने शरीर से खूबसूरत बनाया है तभी तक किसी को खूबसूरत लग सकता है जब तक कि वह इन दुर्गुणों से अपरि

चित है।

अब क्या यह बतान की आवश्यकता रह जाती है कि यदि आचरण और स्वभाव सुदर हैं तो शरीर से असुन्दर होना हुआ भी मनुष्य सुदर लगता है। वास्तविक सौंदय सुन्दर स्वभाव है, जिसका शरीर की बनावट, गठन या बाह्य सुदरता से कोई सबध नहा। चरित्र की सुदरता ही वह भीतरी ज्योति है जो अपने चारों ओर के वातावरण को शोभायुक्त तथा आकषणपूण कर देता है।

हम सभी का जीवन में ऐसे व्यक्तियों से साबिका हुआ होगा कि जो शरीर से तो अनाकषक तथा असुदर हैं, किन्तु उन्होंने अपने सुदर स्वभाव, सुदर गुणों से अपने को सर्वांग-सुन्दर—अत्यन्त आकषक बना लिया है। शरीर से सुन्दर न होने के बावजूद उसका आचरण सुन्दर है, उसने सुन्दर गुण ग्रहण किए हैं, उसमें सहानुभूति है, सद्विवेक है सदाचार है। फिर ऐसा कौन होगा जिसे वह सुन्दर न जान पड़े—जिसे वह अपनी ओर आकर्षित न कर सके?

वास्तविक एव स्थायी सौंदय का माप व्यक्ति का रग-रूप, शारीरिक गठन—आख, नाक, मुह आदि अग—देखकर नहीं किया जा सकता। इसका निमाण तो आत्मिक और बौद्धिक तत्त्वों से हुआ है, जिसे हर कोई स्त्री या पुरुष आसानी से उत्पन्न कर सकता है। सक्षेप म सुन्दरता का रहस्य इसीम निहित है कि हम दूसरों को किस दृष्टिकोण से देखते हैं।

मनुष्य की आतरिक इच्छा यही होती है कि लोग उसे चाहें उसकी कद्र करें, उसको प्यार करें। जब कोई दुख मे होता है तो उसकी यही कामना होती है कि कोई उसे सान्त्वना प्रदान करने वाला, ढाढस देनेवाला मुरझाए हुए मन म उमग भरने और साहस का सचार करनेवाला मिल जाए। इसी प्रकार जब वह सुखी होता है तो चाहता है कि उसका यह सुख बढानेवाला उसके सुख से सुखी

होनेवाला कोई दूसरा व्यक्ति मिल जाए। फिर यह मानी हुई बात है कि ऐसी स्थिति म उसे केवल ऐसा ही व्यक्ति सुदर तथा आकर्षक लगेगा, जिसमे उसे अपनी मनोकामनाओ, आतरिक भावनाओ का प्रतिबिंब दिखाई पडेगा, जिसम वह स्वय अपनी आत्मा का दर्शन करेगा। जहा पर दो हृदय के तार एक दूसरे से मिलकर झकृत हो उठें वहा पर शरीर की सुदरता का मूल्य ही क्या रह गया ?

जब स्वार्थपरता, नीचता निर्दयता घृणा विमूढता पर विचार करत हैं तो हमारे सामने कुरूपता का चित्र खिच उठता है। किन्तु इसके विपरीत प्रेम, सौहार्द, उदारता सहिष्णुता और सदभावना हमारी आखो म सौन्दर्य का रूप खडा कर देती है। हम किसी स्त्री या पुरुष के इन्ही गुणो पर रीझते हैं, और तब वह हमारे लिए प्रियदर्शी तथा आकर्षक बन जाता है।

शेक्सपियर का यह कथन सत्य ही है कि स्वत अच्छी या बुरी कोई वस्तु नही हम जैसा उनके सम्बन्ध म सोचते हैं वैसा ही रूप वह धारण कर लेती है। मनुष्य जसा विचार करता है वसा ही वह है। और जिस व्यक्ति के बारे मे हमारी जसी धारणा होती है वैसा ही वह हमे लगता है।

उदारता, सौहार्द सहिष्णुता सहानुभूति परोपकार—यही हैं वे साधन जिनके द्वारा वास्तविक सौंदर्य और आकर्षण की प्राप्ति हो सकती है। अपने म वह सदगुण लाइए ऐसा आचरण कीजिए जिसकी छाप दूसरो के हृदय पर पडे बिना न रहे। फिर आप शरीर से सुन्दर न होते हुए भी दूसरो के लिए सुदर और आकर्षक बन जाएगे।

प्रेम मे वह जादू है जो व्यक्तित्व का कलेवर ही बदल देता है—उसम अपार सौन्दर्य एव आकर्षण की सृष्टि कर देता है। वह मनुष्य म स्फूर्ति एव शक्ति का सचार करता है, आखो को जीवन

की ज्योति एव मधुरता से रससिक्त बना देता है, फिर ता वे उस व्यक्ति को दूसरा मे सद्गुण की तलाश करने के लिए उत्प्रेरित करती हैं। उसमे सदभावना का गुण आ जाता है, सहिष्णुता अधिक गहरी हो जाती है उसम दूसरो की सहायता करन, सदा प्रसन्नचित्त रहने की भावना का विकास हा उठता है। और यही साहस एव शक्ति का अजस्र स्रोत बन जाता है। सच तो यह है कि सारा ससार प्रणयी को ही प्यार करता है—एसा किए बिना वह रह ही नही सकता।

फिर यदि आप आइने से अपने सौंदय की बात पूछते हैं तो उसस बडी भूल और क्या हा सकती है? अपने वास्तविक सौंदय अथवा असौन्दय की जानकारी तो आप तभी कर सकते हैं जब कि आप अपनी अतदृष्टि अपनी अन्तरात्मा पर केंद्रित करें—वही आपके वास्तविक स्वरूप का ज्ञान करा सकती है। अपने सौंदय की परख के लिए आईने को नही स्वय अपने अतमन को देखें—वही आपके इस प्रश्न का उत्तर दे सकता है कि आप कितने सुन्दर ह। और तब आप देखेंगे कि आपमे क्रमश वास्तविक एव पूण सौंदय का विकास किस प्रकार होने लगता है। आपके मन, वचन तथा कम म धीरे धीरे किस प्रकार आमूल परिवतन होता है और बाह्य ससार म आपका व्यक्तित्व कितना निखरता है और कलामय हो उठता है।

१०

कार्य-निष्ठा और साहस

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में ऐसे समय आते हैं जब उसे उतना काम करना पड़ता है जितना साधारणतः वह नहीं किया करता। ऐसे भी समय आते है जब काम का भार असहनीय हो जाता है। अब जब कभी काम की अधिकता से घबराने की स्थिति उत्पन्न हो तो मैं यहां आपको जो तरकीब बताने जा रहा हूं उसपर चलकर देखिए, आपका काम आपको आसान प्रतीत होगा।

जब अधिक काम सामने आवे तब कभी यह मत सोचिए कि आपसे इतना काम नहीं होगा। काम करते-करते शीघ्रता से काम करने की आपको कई रीतियां ज्ञात हो गई हैं। जिसप्रकार चलना, बातचीत करना और अपने शरीर का कायदे से इस्तेमाल करना आपको आ गया है उसी प्रकार स्वाभाविक रूप से कई ऐसे आपके काम से सम्बन्धित कार्य जैसे शीघ्रता से सही निर्णय करना लोगों से ठीक व्यवहार करना आप सीख गए हैं। आपकी ये शक्तियां अब आदत बनकर आपके मस्तिष्क का भाग बन गई हैं और अब उन्हें वहां से किसी के लिए भी हटा सकना या मिटा सकना सम्भव नहीं है।

इसके अलावा आपमें कुछ ऐसी शक्ति और कुशलता भी सन्निहित हो गई है जो मौका पड़ने पर आपमें जाग उठती है। इन्हीं के बल पर समय आ पड़ने पर हमारे कठिन से कठिन कार्य पूर्ण होते हैं। उस समय शरीर की सम्पूर्ण-शक्ति अपने आप बढ़ जाती है जिससे तेजी से काम करने लगता है। और वह कठिन कार्य किस तरह पूरा हो जाता यह आदमी मन में भी सोचने लगता है। जहाज के डूबने पर मल्लाह एक छोटी-सी डाली पर सहारा मार

समुद्र पार करने की हिम्मत ही नहीं करता, पार भी कर जाता है। उसका रहस्य मनुष्य की छिपी हुई यह काय शक्ति ही है। किसी कठिन काय क समय यदि आप अपने को अपनी इस शक्ति की याद दिला दें तो आप जानते हैं क्या होगा? अधिक काम के सामने आने स आपम पदा हुई घबराहट डर गायब हो जाएगा। डर के भागते ही आपका हृदय शान्ति से भर जाएगा। शाति के प्राप्त होते ही आपम उस शक्ति का सचार होगा जो बढ हुए काम को आनन फानन म पूरा करती है।

काम कितना भी कठिन क्यो न हो वह छोटे छोटे कामों का समूह ही तो है, जिनम से कुछ न कुछ निणय करने होंगे, किसीम कोई गुत्थी सुलझानी होगी पर आपको उन सबका, एकसाथ नहीं, अलग अलग सामना करना पडेगा। आप कभी यह न सोचें कि आप एक फौज से लडने जा रहे हैं। यदि काम को फौज ही समझें तो सोचें कि आपको एक फौज से तो जरूर, पर ऐसी फौज से लडना है जिसका एक एक सिपाही आपसे लडेगा और आपका यह अनुभव है कि जब कभी आप एस सिपाहियों स लडे हैं आपकी जीत हुई है।

ऐसा भी तो नहीं है कि दिनभर लगातार आपको धकेलते और सहते ही जाना है। यदि आप सजग रहेंगे तो एसे अनेक क्षण आएग जब चाहेंगे तो काम से थोडा अलग होकर सास ले सकेंगे, आराम कर सकेंगे। दिन भर का काम एक ऐसी जल राशि को पार करने के समान है जिसके दोनो छोरों के बीच म अनेक एसे छोटे-छोटे जजीरे हैं जिनपर इच्छा होने पर आराम किया जा सकता है। यह जरूरी नहीं है कि आप एक सास म तर जाए, न यह कि आप सारा काम एक बैठक मे कर जाए। आप आराम करते बीच बीच म रुकते हुए बडी मौज म तरते जा सकते हैं काम करते रह सकते हैं। इस प्रकार सोचते ही आपको काय की

पहले डर की तरह रफूचक्कर हो जाएगा और आप अधिक शांत हो जाएगे और आपमे काय के लिए आवश्यक शक्ति अधिक मात्रा म पैदा होगी।

जब काम अधिक हो तब एक काम और कीजिए। तेजी से काम करने की विधि का स्मरण कीजिए। इसके लिए अपने दिमागी बोझ को कम कीजिए। यदि इस समय ऐसी च्य ा की चिंताए जो जबर दस्ती दिमाग मे आना चाहती ह उन्ह दिमाग म आप न आने दें तो आप ज्यादा सही तौर से सोच सकेंगे, निणय शीघ्रता स और ज्याद सही कर सकेंगे, काम चतुराई से कर सकेंगे और ज्याद देर तक काम कर सकगे। इस समय यदि आप डर और चिंता को दिमाग म आन देंगे घृणा और ईर्ष्या को मन म स्थान पाने देंगे, गलत निणय करने की अपनी जिम्मेदारी को सोचेंगे मित्रो एव बच्चा के प्रति अपने कतव्य का ध्यान करेंगे ऐसे काय के लिए जिसमे बीसियों व्यक्ति लगे हुए ह अपने को जिम्मेदार ठहरान लगेंगे तो आपकी शांति भग हो जाएगी और उसका स्थान किंकतव्यविमूढ़ता ले लेगी।

अपन कतव्य का ध्यान लोगा को स्वय करन दें। बच्चा एव मित्रा को अपनी इच्छानुसार चलन एव अपनी समस्याए स्वय सुल झाने दें। इसी प्रकार पुरानी गलतिया के लिए पश्चात्ताप करना बन्द कर डर को मन स निकाल फेंकें। एसा करन के लिए जीवन को मजाक समझने से काम नहा चलगा बल्कि हम इस प्रकार जीवन व्यतीत करना होगा कि चिंताए और भावुकता हमारे वश म रहें तभी हम बड बडे और महनत क काम आसानी स कर सकेंगे। बढ़िया तौर स काम करने के लिए दूसरी आवश्यकता यह है कि जो काम सामन हो उस पूरा करने क लिए अपनी सारी इच्छा शक्ति, सारा ध्यान उसपर केन्द्रित कर दना चाहिए। यदि सारा

ध्यान सामने के काम पर केंद्रित किया जा सके तो सफलता निश्चित ही नहीं हो जाती, वह आसानी से प्राप्त हो जाती है।

विचारों को एकत्रित करने मन का एक काम पर लगाने की शक्ति कुछ ही लोगो को इसलिए प्राप्त होती है क्योंकि इसके लिए लिए आवश्यक साधना करने के लिए बहुत थोडे ही लोग तैयार होते हैं। आप शायद कहें कि आप यह साधना करने को तयार हैं केवल आप इसकी विधि जानना चाहते हैं। अच्छा तो सुनिए पहला काम यह कीजिए कि अपनी इच्छा शक्ति लगाकर पिछली गलतियो के लिए पश्चात्ताप करना और आगे के लिए डरना बन्द कीजिए। फिर इच्छा शक्ति के बल द्वारा ऐसे लोगो की चिंता करना जिनका आप चाहने पर भी कोई भला नही कर सकते एव दुनिया के ऐसे कार्यों की निन्दा—जिसे आप बदल नही सकते—के लिए दुख पाना बद कीजिए और आपके सामने जो काम आ गया है उसके सिवा अन्य सभी कामो को भुला दीजिए।

सम्भवत पहली बार की कोशिश म ही विचारों पर आपको यह अधिकार प्राप्त नही होगा। जब आप यह पूरी तरह सीख लेंगे तब इस भाग-दौड और होड की दुनिया म भी सफलता प्राप्त करने की शक्ति आपके वश म हो जाएगी।

११

आत्मविश्वास

आपको अपनी कार्यशक्ति में कितना विश्वास है ? जो काम आप करना चाहते हैं उसके लिए आप अपने को कितना योग्य समझते हैं ? अपना काम आप अच्छी तरह कर पा रहे हैं, यह आप अपने निकटतम मित्रों और सम्बन्धियों से कहते नहीं सकुचाते, पर आप अपने को यह विश्वास दिलाने में बड़ी कठिनाई का अनुभव कर रहे हैं कि जिस काम में आप लगे हैं उसके आप सर्वथा योग्य हैं।

अनेक व्यक्तियों ने मेरे सामने बड़े दुख के साथ यह कहा है कि क्या ही अच्छा होता यदि वे इतने योग्य होते जितना उन्हें लोग समझते हैं। उनकी यह बात सुनकर जब मैंने उनसे पूछा कि आप उतने योग्य क्यों नहीं हैं तो वे कहते हैं कि इस प्रश्न का उत्तर उनके पास नहीं है। उनमें से कइयों ने यह भी कहा कि सभी समझते हैं कि मैं अपना कार्य संपादन बड़े विश्वास के साथ करता हूँ, पर तथ्य इसके बिलकुल विपरीत है। मुझे बराबर यह संदेह बना रहता है कि जो काम मुझे सौंपा जा रहा है उसे मैं पूरी तरह कर पाऊँगा या नहीं और मुझे खुशी केवल इस बात की रहती है कि मेरी इस हिचकिचाहट को कोई ताड़ नहीं पाता।

यदि आपमें भी अपनी कार्यशक्ति के प्रति विश्वास की कमी है तो सम्भवतः उपर्युक्त वाक्य पढ़कर आप उनके साथ अपनी सहानुभूति प्रकट करना चाहेंगे। मुझे तो ऐसा लगता है कि आपने भी उपर्युक्त शब्द कई बार कहे होंगे। निश्चय ही आपको कई बार अपने में आत्मविश्वास की कमी प्रतीत हुई है, अपने में हीनता का अनुभव हुआ है। पर ऐसा क्यों हुआ ? इस प्रश्न का उत्तर हम यहाँ देने की कोशिश करेंगे। आपकी हीनता का सम्बन्ध किन्हीं

ऐसी घटना से हो सकता है जो आपके जीवन मे, जब आप बच्चे थ, घटी थी। मेरे एक परिचित व्यक्ति की कहानी सुनिए। जब वे बच्चे थे तब कभी व नदी-स्नान करने गए थे और नदी म उतरे तो पर गड्ढ म जा पडा और डूबत-डूबते बचे। इस घटना से उनको ा इतनी डरीं कि पानी के छू जाने से ही उनको मृत्यु की आशका रने लगी। अत उन्होने अपने बच्चे को नदी, तालाब से हमेशा र रखा। यदि कभी कुए से पानी लाने की जरूरत हुई तो खुद रा, या दूसरा से भरवाया, अपने लडके से उन्होंने यह काम न लया। उक्त महाशय के बचपन के सगी-साथी नदी-स्नान करने ाते रहे और तैरना सीख गए और वह लडका अपने म तरने की ोग्यता के अभाव का ता अनुभव करता ही रहा, अपनी मा से पानी े प्रति बार बार डराए जाने के कारण उसका डर आत्मिक दुबलता े परिणत हो गया। उसे अपने पर विश्वास नहा रहा। उसे दिखाई देता कि दूसरे लडके उससे बढने जा रहे हैं योग्य होते जा रहे हैं, जिस याग्यता को प्राप्त करने म वह अपने को लाचार पाता।

अब देखिए, बचपन म पैदा हुआ यह भाव बडे होने पर क्या करता है। डूबत डूबत बचने से पैदा हुए इस डर को निकालने की कोई व्यवस्था न हो सकी। हर परिस्थिति से वह डरन लगा कि कही वह उसे डुबा न दे, हर काय म उसे गड्ढे दिखाई देते जिनम फिसल पडने की उसके मन मे आशका होती।

आप जानते हैं न कि आप चित्रो मे विचार करत हैं। किसी बात को सोचने ही सबडो चित्र आपके सामन आते हैं। इस लडके के डूबने को, जिसे आप साधारण घटना समझते हैं, उसने मन का अग बन गई। किसी भी वस्तु को, जिससे हम डरत हैं और जिसके डर स हम मुक्ति नहीं पा सते, डर हमपर छा जाता है और हमारे अन्तमन में घुसकर हमारे प्रत्येक काय पर अपना असर डालता—

जाए तो उसे दूर करने का काय आप शीघ्र आरम्भ कर दीजिए। जिन महाशय के मन में पानी का डर पैठ गया था उन्हें तैराकी के किसी अच्छे अध्यापक से पानी के सम्बन्ध के अपने पूव सस्कार बदलकर तराकी सीखनी चाहिए थी। अपने अध्यापक की सरक्षता म जल से परिचित होकर वह अपने पानी के डर को निकाल सकता था। एक डर पर विजय प्राप्त हाने पर और मन म यह भावना आने पर कि वह अपने मित्रो के समान ही तैर सकता है, उसके मन म यह बात घर करती कि वह सबके समान ही योग्य है और उसके अतमन स लघुता की भावना निकल जाती।

आत्मविश्वास की भावना मनुष्य के हर काम म उसके पूरी तरह करने म सहायक होती है और मनुष्य के हर काय इसीकी नींव पर खड होते है।

क्या आप यह अनुभव कर रह हैं कि आपम यदि इतना आत्मविश्वास पदा हो जाता कि आप अपने दनिक कार्यों को अच्छी तरह कर पाते भविष्य को आशापूर्ण दृष्टि से देख सकते, तो आपका जीवन बडा सुखमय होता ? जरूर होता और उसे सुखमय बनाने की विधि आपको बता दी गई है। उसके अनुसार चलिए। अपनी घबराहट दूर कीजिए। उन घटनाओं पर अगुली रखिए जिन्होंने आपके अनजाने मे आपके आत्मविश्वास को नष्ट कर दिया। तब अपनी आखों के सामने चित्र बनाइए कि आप उन व्यर्थ के डरो पर विजय पा रहे हैं आपके सामने इन तुच्छ डरो का कोई महत्त्व नहीं है जिन्होंने आपकी प्रगति को अब तक रोके रखा था। आप यह करेंगे तो आगे बढेंगे और जरूर बढ़ेंगे।